Ementa Centro Escolar da Pelariga e Machada

9 a 14 novembro, 2026

		Almoço	Kcal	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda	SOPA	**Couve**				
		Vitela à fatia no forno Arroz, salada de alface, tomate e milho ***12***	456	32	29	26
	DIETA	Bife de vaca grelhado, arroz, salada de alface, tomate e milho				
	SOBREMESA	Fruta				
Terça	SOPA	**Caldo-verde**				
		Pescada cozida c/ ovo Batata, cenoura, curgete e couve cozidos ***3,4***	423	27	25	25.8
	DIETA	Pescada cozida c/ ovo, batata, cenoura, curgete e couve cozidos				
	SOBREMESA	Fruta				
Quarta	SOPA					
		Dia de São Martinho				
	DIETA					
	SOBREMESA					
Quinta	SOPA	**Agrião**				
		Arroz de Atum Milho, alface, tomate e pepino ***4***	500	29	32	26
	DIETA	Salada de Atum (em branco), arroz, milho, alface, tomate e pepino				
	SOBREMESA	Fruta				
Sexta	SOPA	**Abóbora**				
		Rancho (frango, porco e novilho, grão, massa, cenoura e couve)	420	20	23	28
	DIETA	Perna de frango cozida, massa, cenoura, couve-flor e brócolos cozidos				
	SOBREMESA	Fruta				

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 geral@csppelariga.pt - Suscetível a alterações por *stock*.

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados,
8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos

Informação Nutricional Média (100g)	Kcal	Proteína (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Sopa	68	2	3	8
Fruta	49	1	1	10

LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE PELARIGA